



le relait

Numéro 9/Automne 2007 Le RELAIT
Le journal des membres d'Entraide Naturo-Lait



Entraide Naturo-Lait

le mot de la directrice

Par Geneviève C. Bergeron

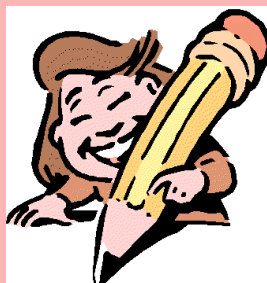
Eh bien, je vous l'annonce, l'automne s'est installé pour de bon! La preuve : la routine des devoirs pour certaines, les téléromans pour d'autres. Alors entre l'Halloween et le temps des Fêtes, il nous reste bien peu d'occasions pour se rencontrer. Il y a la réunion de bénévoles du 5 novembre. J'aimerais vraiment vous y voir parce que je vais vous présenter l'aboutissement d'un projet qui me tient à cœur et dont vous entendrez parler dans les prochains mois, j'y compte bien. Il y a aussi, nouveauté cette année, un brunch de Noël le 2 décembre, suivi d'une formation-cadeau de Noël offerte par le CA, à ne pas manquer ! Prenez le temps de vous arrêter entre les déguisements et la course aux cadeaux. Prenez le temps de venir vous asseoir avec nous et de faire le plein d'énergie avant les grands froids, parce que oui, je vous l'annonce, après l'automne vient l'hiver !!!

SOMMAIRE

Le mot de la directrice	p. 1
Le mot du C.A.	p. 2
Le chant prénatal	p. 3
Humeur d'Ysab	p. 4
Prix citron	p. 4
Témoignage	p. 5
Mise au sein au téléphone	p. 5
La dépression post-partum	p. 6
Chronique littéraire	p. 7
Trucs et astuces	p. 8
L'agenda	p. 9

OYÉ OYÉ

Le Relait recherche des collaboratrices



Vous aimez lire le journal ? Vous aimez lire ce que pensent vos collègues d'Entraide Naturo-Lait ? Nous aimerions aussi vous lire ! Vous voulez partager une expérience avec nous, discuter d'un sujet qui vous tient à cœur ? Que ce soit en lien avec l'allaitement, la grossesse, les

enfants, ou tout simplement un sujet qui risque d'intéresser les femmes que nous sommes, n'hésitez pas à nous envoyer vos écrits! Le Relait n'en sera que plus riche !

Vous pouvez envoyer vos textes en format électronique à
Mélissa Morin: cochgrouin@hotmail.com
Catherine Arrouart: catharrouart@yahoo.com
Et Ysabelle Gagné: ysaraph@hotmail.com

Ou les déposer en version papier au bureau d'Entraide Naturo-Lait au 855, avenue Holland, bureau 201, au soin d'Ysabelle Gagné.

L'équipe du Relait

À NE PAS OUBLIER

À partir de janvier les formations prénatales en allaitement offertes par Entraide Naturo-Lait seront au coût de 45\$ plutôt que 30\$



le mot du c.a.

PAR CATHERINE ARROUART et YSABELLE GAGNÉ



VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

(De gauche à droite)

Mélissa Cribb (Administratrice), Catherine Arrouart (Présidente), Chantal Bergeron (Secrétaire), Gina Mercier (Trésorière), Ysabelle Gagné (Vice-présidente) et Joëlle Malenfant (Administratrice).

Absente sur la photo: Sonia Longchamps (Administratrice)

Bonjour à toutes et à tous,
L'automne, pour le conseil d'administration, signifie la reprise de nos activités après une pause estivale. Après une année de dur labeur et de réorganisation, nous vous revenons en force, des idées plein la tête. Pour remplacer nos membres appelées ailleurs par d'autres obligations, de nouvelles recrues dynamiques se sont jointes à nous: Chantal Bergeron, Mélissa Cribb et Joëlle Malenfant. De l'ancienne mouture demeurent Sonia Longchamps, Gina Mercier, Catherine Arrouart et Ysabelle Gagné. Les postes ont été répartis comme suit: Chantal est secrétaire et Gina demeure trésorière. Ysabelle a pris le poste de vice-présidente et Catherine, celui de présidente. Il s'agira d'un travail d'équipe car les membres du CA sont fertiles! Annette (Ysabelle) a déjà six mois, Catherine doit accoucher en octobre et Gina au printemps. Que d'heures d'allaitement en perspective! Nous souhaitons chaleureusement la bienvenue aux nouvelles qui ont accepté de se joindre à nous et félicitons celles qui ont repris du service. L'année qui s'amorce pour Entraide Naturo-Lait s'annonce riche en idées nouvelles, en projets. Le CA représente chacune des personnes impliquées dans l'organisme: les membres, les bénévoles et les travailleuses. Entraide Naturo-Lait est un organisme démocratique, et attend vos idées! Parlez aux membres de votre CA, posez des questions, donnez des suggestions. Le CA, c'est vous! Vous avez des idées d'activités, de financement, des projets, des désirs: venez nous voir. Nous souhaitons cette année un CA près des membres d'ENL, un CA à l'image de chacune d'entre vous. Nous vous souhaitons une belle année!

DEVENEZ MEMBRES D'ENTRAIDE NATURO-LAIT

Depuis juin 2007, Entraide Naturo-Lait invite la population à se joindre à l'organisme en devenant membre. Il s'agit pour vous, les parents qui ont utilisé nos services (si vous avez suivi les rencontres prénatales, si vous avez eu une consultation privée, si vous avez parlé à une bénévole sur la ligne d'écoute, si vous avez consulté notre site internet), les professionnels de la santé, les spécialistes de la périnatalité, d'exprimer votre intérêt pour l'allaitement et de prendre une part active dans sa promotion.

Car être membre d'ENL, c'est s'engager à faire la promotion de l'allaitement dans son milieu. De nombreuses personnes manifestent chaque année leur intérêt pour l'organisme, sans pour autant avoir la possibilité de se joindre à l'équipe de bénévoles qui répondent 7 jours sur 7 aux messages laissés sur la ligne d'écoute.

Dorénavant, les membres pourront, chacun à leur façon, s'impliquer et offrir leur temps, leur énergie ou leurs compétences selon leur désir et leur capacité.

En devenant membre, vous vous joignez à un réseau de femmes et d'hommes touchés par l'allaitement et convaincus de la force communautaire.

Vous recevrez Le Relait, le journal des membres publié quatre fois par année. Ce journal contient des articles sur l'allaitement, bien sûr, mais aussi sur une foule de sujets liés

à la périnatalité, et vous pourrez bien sûr proposer des articles ou témoignages.

Vous serez également invité à assister à des conférences à un tarif réduit. Ces conférences, au départ offertes aux bénévoles dans le cadre de leur formation continue, sont dorénavant ouvertes à la population dans le désir qu'à ENL de permettre au plus de gens possible d'être sensibilisé à l'allaitement, aux soins aux enfants, à la préparation à l'accouchement, etc. Par exemple, en 2007, nous avons offert des formations sur le portage des bébés, sur le langage des signes pour les enfants, sur l'ostéopathie.

En tant que membre, vous serez invité à participer à diverses activités sociales liées par exemple à la promotion de l'allaitement ou au financement de l'organisme.

La cotisation annuelle n'est que de 5 \$ et vous donne le droit de voter à l'assemblée générale annuelle (tenue en juin de chaque année) et donc d'élire les membres du conseil d'administration.

Être membre d'ENL, c'est exprimer par un geste concret son appui à l'allaitement maternel, et c'est aussi permettre à plus de femmes de trouver du plaisir dans ce geste et à plus de bébés d'en bénéficier.

Vous n'avez qu'à remplir la fiche d'adhésion et nous la retourner avec votre cotisation.

Merci, et à la santé de nos enfants!



Le chant pour optimiser le lien parents-enfant

Le chant prénatal a été développé depuis 1977 en France par Chantal Verdière, sage-femme. Il est basé sur les travaux en psychophonie de Marie-Louise Aucher, chanteuse professionnelle qui a travaillé entre autres auprès des autistes. Cette approche utilise de façon spécifique et consciente la voix (vocalises et chants) et les rythmes tout au long de la grossesse, au cours de l'accouchement et en postnatal.

Le but global du chant prénatal est de rétablir l'harmonie physique et psychique chez la personne qui le pratique. Chez la femme enceinte, le son qu'elle produit induit la même expérience chez son bébé. Le chant prénatal permet à la mère et au père d'optimiser le lien affectif avec leur enfant et constitue une façon agréable et efficace de se préparer à l'accouchement.

Le chant prénatal permet à la **mère** :

- de développer une meilleure conscience de soi en utilisant une diversité de sons qui vibrent des parties spécifiques de son corps
- de développer une meilleure confiance en soi et d'améliorer son estime d'elle-même
- de renforcer son lien d'attachement à son enfant par le biais des sons, des rythmes et des chants puisque le bébé réagit spécifiquement à certains d'entre eux
- d'utiliser un répertoire de sons pour se détendre, stimuler la production d'endorphines naturelles, favoriser l'ouverture du périnée lors de l'accouchement, et pousser dans le respect de sa physiologie
- de modifier la perception de la douleur
- d'apprendre une méthode d'activation osseuse lui permettant une meilleure régulation de son énergie
- d'inviter l'enfant à bien se positionner
- d'utiliser les sons et les chants pour accueillir l'enfant à sa naissance
- d'utiliser les sons pour aider à sa remise en forme physique après l'accouchement
- de favoriser une meilleure intégrité physique et psychologique après l'accouchement

Le chant prénatal permet au **père**

- de développer une meilleure complicité avec sa compagne et son bébé
- de se sentir mieux outillé et ainsi de participer et de soutenir plus activement sa compagne aux différentes étapes de la grossesse, de l'accouchement et du post-natal
- de bonifier sa présence lors de l'accueil de son enfant
- d'apprendre une méthode d'activation osseuse lui permettant une meilleure régulation de son énergie

Le chant prénatal permet aux **parents** :

- de mieux vivre l'accouchement parce qu'ils ont pu développer une complicité et une compétence autour des vocalises, des sons et des chants

- d'accueillir leur enfant en chantant ;

- d'utiliser le travail fait sur les sons, les chants, les rythmes et les balancements pour calmer, sécuriser ou stimuler leur enfant après la naissance selon ses besoins du moment.

Le chant prénatal permet à l'**enfant** :

- d'être en meilleur contact affectif avec ses parents
- d'être stimulé neurologiquement et affectivement par la diversité et la richesse des vibrations sonores et des rythmes durant toute la durée de la grossesse, (ce qui est particulièrement important lorsque la mère est obligée d'être alitée ou immobilisée pendant une partie de sa grossesse)
- d'être mieux accueilli et sécurisé par ses deux parents lors de sa naissance
- d'être stimulé ou calmé par le chant, les berceuses, les balancements et les rythmes après sa naissance selon ses besoins spécifiques du moment

Louise Lettre, M.Ps. (418) 682-6783

Psychologue,

Praticienne en chant prénatal

Praticienne en Préparation Affective à la Naissance

**** À vendre ****

Saisissez votre dernière chance de vous procurer la doudou d'Entraide Naturo-lait.

En vente aux bureaux d'ENL à 12\$ jusqu'à épuisement des stocks.





Humeurs d'Ysab

Appelez la DPJ!

L'été est bel et bien terminé et emmène avec lui légèreté et insouciance. Terminé le « laisser l'bon temps rouler », sangria à la main. Finito le « j'ai chaud et tout me laisse de glace ». Exit le je-m'en-foutisme, le sourire niais, la jupe au vent et le coeur léger. Aujourd'hui, je chiale!

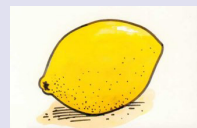
Je naviguais tranquillement sur internet par un après-midi pluvieux où les bébés dormaient à poings fermés, cherchant des informations sur l'allaitement en public. Je suis tombée sur plusieurs trucs débiles, comme je m'y attendais, du genre « Remballez vos trucs dégoûtants, femmes malsaines et incestueuses ». Ce genre de commentaires me fait plutôt rire tellement c'est grossier et ridicule. Mais un commentaire exprimé sur un site par une mère allaitante m'a complètement jetée à terre. La femme écrivait ne pas être à l'aise d'allaiter en public, jusque là, aucun problème, chacun fait bien ce qu'il veut, mais elle ajoutait qu'il y a des façons d'allaiter discrètement en public question de ne pas choquer personne. Qu-qu-quoi?? Pour ne choquer personne?? Je ne sais pas si c'est moi, mais s'il y a des gens choqués à la vue d'une maman, en l'occurrence moi-même, qui allaite, qu'ils ferment leurs petits yeu-yeux! Franchement! C'est le genre de commentaires qui me donne le goût d'ôter mon chandail complètement quand j'allaite en public! Jusqu'à tout récemment, je croyais naïvement que l'allaitement en public allait de soi pour tout le monde. J'ai toujours allaité mes enfants quand ils avaient soif, c'est-à-dire souvent, peut importe l'endroit et le moment. J'ai allaité au parc, au centre commercial, dans l'autobus, dans des stationnements, à l'Église pendant des funérailles. Je ne me suis jamais posée de questions et je n'ai jamais reçu de commentaires ou de regards offusqués, ou si oui, je ne m'en suis jamais rendue compte. Je pense que je ne pouvais tout simplement pas concevoir qu'on puisse être jugée négativement parce qu'on allaite son enfant. Et bien, non seulement des femmes se font regarder de travers, mais certaines se font carrément montrer la porte de certains établissements pour avoir osé donner à leur bébé le meilleur aliment qui soit. Je suis non seulement découragée, mais outrée. Et je vais allaiter encore plus souvent en public, et plus longtemps et les seins à l'air, tiens! Je vais devenir allaito-terroriste!

Autre point : le regard posé sur les femmes qui allaitent des bambins. S'il faut qu'elles les allaitent en public en plus, alors là, attention! Sur ce sujet, on en entend des vertes et des pas mûres. C'est un sacrilège impensable de dire à une femme qui biberonne que ce n'est peut-être pas la meilleure option pour son bébé, mais on a le droit de dire à une femme qui allaite un bambin qu'elle est impure et malsaine? Wô!

Donner un Big Mac et un gros Pepsi à un bébé de deux ans : c'est malsain! Lui donner du bon lait de maman, ça ne l'est pas. Non, non et non.

Terminons sur une note plus joyeuse. Mon fils aime bien que je lui pousse la chansonnette. Le répertoire de Passe-Partout m'ennuyant à la longue, j'ai entrepris de lui apprendre diverses ritournelles, la première en lice étant Agadou. Il aime beaucoup chanter Agadou avec moi avec en prime un lot de simagrées. Sauf que... la journée où en plein milieu d'un parc bondé il m'a fait une crise pour que je lui chante Agadou, j'ai commencé à douter de mes choix... Je vais cesser tout de suite l'apprentissage de Fernarde de Brassens... Je suis déjà assez malsaine d'allaiter en public, si en plus je me livre à cette activité sous les yeux de mon fils qui chante à tue-tête que « La bandaison papa ça n'se commande pas », la DPJ va débarquer!

Ysab



Mon prix citron PAR YSABELLE GAGNÉ

Reçu dans ma boîte aux lettres il y a quelques semaines. Il semble que pour le Parti conservateur, le biberon soit le symbole ultime de la famille canadienne. Rien à ajouter!



APPUYER les familles

Nous croyons que vous méritez de conserver davantage de votre argent dans votre portefeuille. C'est pourquoi le nouveau gouvernement du Canada a pris les mesures :

- Une aide pour les coûts associés aux pratiques sportives, aux manuels scolaires et aux laissez-passer pour le transport en commun ;
- La création d'un nouveau crédit d'impôt pour enfants de 2 000 dollars ;
- Des actions afin de faciliter l'épargne pour l'éducation des enfants.

Avec les conservateurs, vous payez moins de taxes et d'impôts.

« Ne vous méprenez pas, nous allons continuer de procéder à des allègements fiscaux pour le bénéfice des familles canadiennes. »

416-834-0022
Pettit.f@petit.gc.ca
www.danipettit.ca

DANIEL PETTIT, DÉPUTÉ
CHÂLEVEAU, SAINT-SAMUEL

Conservateur



APPUYER les familles

LE NOUVEAU GOUVERNEMENT DU CANADA

CRÉDITS

L'équipe du journal Le Relait: Catherine Arrouart, Mélissa Morin, Ysabelle Gagné.

Mise en page, recherche graphique: Ysabelle Gagné

Correction: Ysabelle Gagné



De lait... et de fruits !

PAR MÉLISSA MORIN

Nous avons tous déjà entendu parler de ces histoires horribles dans lesquelles des femmes se sont vu montrer la porte parce qu'elles faisaient quelque chose de terrible : allaiter !!! Et oui, la liste d'exemples de ces cas pourraient être très longue. Les remarques négatives lorsqu'une femme allaite en public sont, malheureusement, encore trop nombreuses.



Voilà maintenant plus de six ans que j'allaiter. C'est long, je sais, mais n'oubliez pas que j'ai trois enfants...

En six ans, j'ai pu voir le regard des gens changer, ainsi que les habitudes des mères allaitantes. Avec mon ainé, je fréquentais régulièrement les salles d'allaitement, surtout lorsqu'il est

devenu plus grand, ce qui attirait plus les regards. Je ne le faisais pas pour me cacher, mais simplement parce que je ne voulais pas gâcher ces instants avec les commentaires des gens, comme : « Il a un an et vous l'allaiter *encore*? » Mais avec le temps, de plus en plus de femmes allaitent, et ce, un peu partout. Rares sont les gens qui n'ont jamais vu une femme allaiter, de nos jours. Heureusement !

Je me souviendrai toujours d'une des premières fois où j'ai allaité dans un endroit public. Mon fils avait six mois. Nous étions allés déjeuner au restaurant Cora du Carrefour Charlesbourg. Il s'était gavé de fruits, avait fait de beaux sourires à la serveuse. Bref, tout s'était merveilleusement bien passé. À la fin du repas, il semblait fatigué et j'avais une envie folle de terminer lentement mon café pendant que mon enfant s'endormirait à mon sein. Mais je dois avouer que j'éprouvais un certain malaise. J'avais déjà attiré beaucoup de regards tout au long de notre repas, certains souriant devant mon fils, d'autres moins souriants devant le jeune âge de sa maman. N'ayant jamais aimé attirer l'attention, je n'osais pas poser le geste qui risquerait de faire réagir encore plus les gens autour de moi. Quand la serveuse est venue débarrasser la table, je lui ai demandé si je pouvais allaiter mon bébé. Elle m'a dit qu'elle n'y voyait aucun problème, mais qu'elle demanderait au patron, pour être certaine. J'ai immédiatement regretté d'avoir posé la question ! Après-tout, je n'avais qu'à mettre mon fils au sein, le plus naturellement du monde ! Maintenant, je venais à coup sûr d'attirer l'attention sur moi ! Le gérant est venu vers moi. Dans ma tête, j'étais déjà prête à mettre mon manteau et aller allaiter mon fils ailleurs ! Quelle ne fût pas ma surprise de voir cet homme me sourire, saluer mon bébé et me féliciter de l'allaiter ! Il m'a serré la main, m'a dit que c'était merveilleux, d'allaiter autant que je le voulais et qu'il s'occuperait lui-même des gens que cela semblerait déranger ! « C'est la meilleure façon de nourrir un bébé », m'a-t-il dit. J'ai mis mon fils au sein, sirotant mon café pendant que lui s'endormait, repus de lait... et de fruits !

Mise au sein par correspondance

PAR CHANTAL GAGNON

Expliquer au téléphone comment faire une mise au sein, c'est un vrai tour de force ! Pour vous faciliter la tâche, voici quelques trucs utiles émis par des bénévoles d'Entraide Naturo-Lait lors de la réunion du 23 août 2007.

Avant d'expliquer quoi que ce soit, il faut d'abord être à l'écoute du désir profond du parent « Est-ce qu'il a vraiment envie de recevoir des conseils? » et « Est-ce que la maman veut tenter de faire une mise au sein au téléphone? ». Puis, demandez ensuite au parent qu'il vous décrive comment se passe la mise au sein. Renforcez positivement ses efforts et tentatives. Cela lui donnera confiance en ses capacités parentales.

Pour décrire comment tenir le sein et comment faire la mise au sein (soit le positionnement de bébé et de sa bouche), vous pouvez en même temps que vous parlez au parent regarder une image dans le « Mieux Vivre », un DVD, la vidéo de Jack Newman sur le site de mamanchérie.ca ou prendre votre propre bébé ou une poupée. Suggérer au(x) parent(s) d'en faire autant. Pour lui expliquer l'importance de prendre une grosse bouchée afin de ne pas blesser maman, rappelez-lui qu'il doit ouvrir grand comme lorsqu'il baille. Le parent vous dit que bébé a une petite bouche et que c'est pour cela qu'il n'ouvre pas grand. Demandez-lui alors comment grand bébé peut ouvrir lorsqu'il baille. Suggérez au parent de mimer le geste, de faire le son et de lui dire d'ouvrir grand. Rappelez-lui que le nez de bébé doit être à hauteur du mamelon et qu'il peut stimuler sa lèvre supérieure avec le mamelon afin de l'inciter à ouvrir la bouche. Il faut laisser bébé chercher. Lorsqu'il ouvre très grand la bouche, on l'avance rapidement vers soi. Baisser et rapprocher davantage les fesses de l'enfant vers le corps de la mère permet au menton d'être davantage enfoncé dans le sein. Il pourra ainsi prendre une plus grosse bouchée.

On peut expliquer au parent que bébé tète avec sa langue et que le mamelon ne se blesse pas puisqu'il doit être dirigé vers le palais mou. En suggérant au parent de faire une grimace, de se mettre lui-même un doigt dans la bouche jusqu'au palais mou et de le téter, il comprendra que bébé doit prendre une grosse bouchée et que sa langue fait tout un travail !

Si le mamelon sort en biseau (rouge à lèvre neuf) après le boire, cela prouve que le mamelon frotte contre le palais dur et que bébé ne prend pas assez grand ou que quelque chose l'empêche d'ouvrir grand. La main de la maman qui maintient le sein fait-elle une pression inégale avec ses doigts? Cette même main est-elle trop près de la bouche du bébé (cela peut empêcher de prendre une grosse bouchée) ou touche-t-elle sa joue (bébé aura tendance à bouger sa tête vers cette nouvelle stimulation)? Rappelez au parent que la maman doit respecter la physiologie de ses seins lorsqu'elle fait la mise au sein. Les mamelons ne pointent pas dans la même direction et cela à une incidence lorsque l'on installe bébé au sein. Elle peut également se regarder dans le miroir pour mieux voir quels gestes elle pose lors de la mise au sein.



Groupe d'étude préparatoire à l'examen de consultante IBCLC de juillet 2008

Vous êtes passionnées par l'allaitement, vous désirez approfondir vos connaissances et vous pensez devenir consultante en lactation : la Direction régionale de santé publique (DRSP) de la Capitale-Nationale démarre un groupe d'étude préparatoire à l'examen de consultante en lactation «International Board Certified Lactation Consultant» (IBCLC). La participation à un groupe d'étude facilite l'apprentissage et permet d'échanger avec d'autres intervenantes de différents milieux. Le format prévu est de 10 rencontres (à raison d'une rencontre à chaque 3 à 5 semaines) de novembre 07 à juin 08. Le contenu des rencontres vise à couvrir les sujets à l'examen de « International Board of Lactation Consultant Examiners » (IBLCE). Votre participation à ces journées vous permettra également d'obtenir des heures de formation telles qu'exigées par l'IBLCE. Les formatrices seront présentes aux rencontres pour vous guider, vous soutenir, vous renseigner, vous encourager et vous outiller pour l'examen de l'IBLCE. Devenir IBCLC demande une implication personnelle : des lectures préparatoires à la rencontre seront requises. En effet, la seule présence aux rencontres ne serait pas suffisante pour devenir IBCLC et n'est pas en soi une garantie de succès à l'examen. Les critères de l'IBLCE doivent être satisfaits indépendamment de cette formation pour s'inscrire à l'examen. Une personne peut aussi s'inscrire à l'examen sans avoir suivi cette formation : un cheminement personnel est possible.

Objectifs : Préparation et soutien visant l'obtention du certificat IBCLC.

Exigences : Remplir les exigences d'admission de l'IBLCE (voir le site <http://www.iblce.org/> en anglais seulement - Si nécessaire, contactez Marie-Josée Santerre au 666-7000 poste 444 ou marie-josée.santerre@ssss.gouv.qc.ca pour de plus amples informations).

Participer aux journées d'étude.

Faire des lectures et du travail personnel.

Participer à des activités cliniques parallèles en fonction de l'expérience antérieure.

Formatrices :

Cécile Fortin, IBCLC, consultante en lactation à la DRSP
Marie-Josée Santerre, IBCLC, consultante en lactation à la DRSP
Conférencières invitées et autres formateurs potentiels

Qui peut participer : Toute personne intéressée par l'allaitement (infirmières, bénévoles, médecins, nutritionnistes, sages-femmes, etc.) ayant de l'expérience clinique dans le domaine et remplissant les exigences de l'IBLCE. Un nombre limité de personnes sera accepté.

Mécanismes d'apprentissage et contenu :

Auto-apprentissage

Ateliers

Présentations magistrales

Lecture (livres de référence et articles scientifiques)

Échanges en groupe avec les intervenants provenant de différents milieux

Discussions de cas

Stage d'observation à la clinique d'allaitement (à confirmer)

Possibilité d'inviter des conférenciers

Activités en fonction de l'expérience clinique de la candidate et de la disponibilité des milieux : observation de rencontre de groupes d'entraide, observation de visites à domicile de CLSC, etc.

Dates retenues pour les journées d'étude (8h30 à 16h30) :

Mardis, 6 et 27 novembre 2007

Mardi, 18 décembre 2007

Mardi, 22 janvier 2008

Mardi, 19 février 2008

Mardi, 18 mars 2008

Mardi, 8 avril 2008

Mardis, 6 et 27 mai 2008

Mardi, 17 juin 2008

rencontre facultative de révision/questions le 8 juillet 2008

Date de l'examen en 2008 : Lundi, le 28 juillet, 2008 à Montréal (possiblement à Québec s'il y a suffisamment d'inscriptions). L'examen est habituellement en français (disponible aussi en anglais et dans d'autres langues).

Coût : Aucun coût pour les participants de la région de la Capitale-Nationale. Le coût des activités est assumé par la DRSP de la Capitale-Nationale. Pour les participants des autres régions, contactez Monik St-Pierre (418-666-7000 #287) pour obtenir de plus amples informations.

En 2007, le coût pour s'inscrire à l'examen était de 550 \$ canadien (inscription avant le mois d'avril).

Un ou deux volumes de référence : 80-100\$ chacun.

Comment s'inscrire au groupe d'étude:

Préparer une courte lettre en indiquant :

les raisons qui vous motivent à participer à cette formation;

vos expériences antérieures;

comment cette certification pourra vous être utile pour votre travail ou pour votre bénévolat ?

Faire parvenir à :

Marie-Josée Santerre, Consultante régionale en lactation

Direction de santé publique de la Capitale-Nationale

2400 d'Estimauville, Québec, (Québec), G1E 7G9

Téléphone: 418-666-7000 poste 444

Télécopieur : 418-666-2776

Courriel: marie-josée.santerre@ssss.gouv.qc.ca

Rencontre d'information le 12 septembre 2007

De 13h30 à 15h30 ou de 19h30 à 21h30

À la Direction de santé publique de la Capitale-Nationale

2400 d'Estimauville, Québec, (Québec)

local U-1310

pour vous inscrire à la rencontre d'information contactez :

Danielle Gagnée au 418-666-7000 #239 ou

daniellegagne@ssss.gouv.qc.ca

IMPORTANT : mentionner le titre de la formation



Quand la souffrance prend toute la place...

PAR MÉLISSA CRIBB

Comme future maman, nous souhaitons toutes avoir une belle grossesse, un bébé en santé, de bon poids, un accouchement facile et rapide. Il nous tarde de rencontrer ce petit être qui prend forme en nous graduellement et qu'on prend plaisir à sentir bouger. Dans la plupart des cas, la fusion entre ce petit ange et ses parents est instantanée, c'est le coup de foudre! L'Amour avec un grand A, quoi! Pourtant, ce n'est pas le cas pour toutes les mamans. Le 2 Octobre dernier, nous avons eu la chance, les bénévoles d'Entraide Naturo-Lait, d'assister à une formation sur la dépression post-partum, offerte par Johanne du groupe Les Relevailles.

Je ne peux vous dire à quel point j'étais heureuse qu'enfin, on en parle ouvertement! Moi qui ai personnellement vécu une dépression après la naissance de ma petite Geneviève, je me suis sentie bien pour la première fois depuis longtemps! Enfin en paix avec moi-même, j'ai compris que ce n'était pas de ma faute. Aujourd'hui, je veux redonner espoir aux autres mamans, à celles qui se pensent folles, qui ont honte d'elles-mêmes, qui sont convaincues qu'elles sont de mauvaises mères et se sentent énormément coupables. Oui, il est possible de s'en sortir grandie, transformée, et d'être à nouveau heureuse. Avec un soutien adéquat, de l'aide pertinente et la volonté de s'en sortir, tout est possible! Il devient urgent de briser les tabous, surtout dans une société comme la nôtre qui a peur des maladies mentales et qui catalogue trop souvent ces personnes comme manquant de courage et de volonté. Comme si la dépression post-partum était une question de volonté! Je trouve, au contraire, que ces femmes ont énormément de courage de briser la glace et d'en parler, dans un premier temps, et d'ensuite aller chercher de l'aide. Quel exemple!

Les causes de la dépression post-partum sont nombreuses et encore assez méconnues. Citons ici le mauvais fonctionnement des neurotransmetteurs du cerveau, les changements hormonaux après l'accouchement, l'absence de soutien et l'isolement, certains traumatismes qui refont surfaces, etc... Et croyez-le ou non, la fameuse fatigue des débuts qui fragilisent l'humeur! Détrompez-vous si vous pensez que la pitié est la bonne attitude à adopter envers une personne qui vit une dépression post-partum. Au contraire elle a surtout besoin de sentir qu'on a confiance en elle, en sa capacité à s'en sortir, elle doit parler ouvertement à quelqu'un qui ne juge pas. Laisser-la parler librement de ce qu'elle vit, parler-lui des ressources disponibles, invitez-la à consulter un spécialiste si besoin s'en fait sentir. N'oubliez pas que vous ne pourrez malheureusement pas agir pour elle, qu'elle doit franchir un pas et que vous ne pouvez pas le faire pour elle. Le choix de consulter ou non lui revient à elle seule. Vous devez respecter son rythme bien à elle, personne n'a la capacité de faire changer quelqu'un! Chaque femme a sa propre façon de gérer la souffrance. Certaines pleurent tout le temps et n'ont pas d'énergie, d'autres bougent tellement qu'elles seraient

sûrement prêtes pour un marathon, pour d'autres, le déni de ce qu'elles vivent est la seule porte de sortie possible à ce moment. Toutes ont cependant un point en commun : la souffrance! Il devient impératif, je pense, de les respecter et de normaliser le plus possible ce qu'elles traversent, et de leur mentionner que c'est une situation temporaire, de les valoriser sur leurs capacités à prendre soin de leur(s) enfant(s) et que oui, il est possible de créer un lien unique et privilégié avec cet enfant, même après une dépression post-partum. Quand je regarde mon adorable tornade de 4 ans courir et rire aux éclats, je me dis que je n'ai pas besoin d'autre victoire en ce monde et je sais que toute ma vie durant, je vais avoir la joie et le privilège de le construire, ce fameux lien!

Une amie m'a dit un jour, dans le plus fort de ma peine, de m'accorder un plaisir par jour, aussi petit soit-il. Je ne la remercierai jamais assez, c'est ce qui m'a permis de tenir le coup et de remonter doucement la pente. Ce peut être aussi simple que d'écouter une chanson qu'on aime particulièrement, ou de s'acheter un morceau de linge ou encore mieux de prendre une marche, en écoutant sa chanson préférée tout en portant un nouveau morceau de linge!!!

En terminant, si vous avez une maman au téléphone qui vit une dépression post-partum et que vous ne vous sentez pas à l'aise ou que vous sentez qu'elle n'est pas prête à demander de l'aide à un organisme ou à un médecin, mais qu'elle aurait le goût de parler à quelqu'un qui a vécu la même chose, vous pouvez m'appeler et me transmettre ses coordonnées pour que je puisse communiquer avec elle. Je suis également disponible pour les bénévoles ou les personnes de votre entourage. Sachez que vous trouverez une oreille attentive, prête à vous écouter avec respect et compassion!

Coordonnées à avoir sous la main

Groupe Les Relevailles, l'Oasis
688-3301

Centre de crise de Québec, service 24h. (Écoute, intervention, hébergement temporaire et référence)
688-4240

Centre de prévention du suicide (Écoute et intervention téléphonique)
683-4588

Tel-Aide Québec
686-2433

Ligne Parents, service 24h. (Intervention téléphonique pour parents en difficulté)
1-800-361-5085

Urgence sociale (centre jeunesse de Québec)
661-3700

Urgences psychiatriques
CHUL: 656-4141 ext. 70440
Enfant-Jésus: 649-5976



CHRONIQUE LITTÉRAIRE

PAR CATHERINE ARROUART

Votre bébé est le plus beau des mammifères de Michel Odent

Est-ce le titre ou le nom de l'auteur qui m'a attirée en premier, je ne sais pas. Ou peut-être une combinaison des deux? Michel Odent est reconnu mondialement pour son travail auprès des femmes et pour les nombreux livres, conférences, idées qu'il lègue à l'étude de la maternité. Gynécologue, il s'est occupé du service de maternité d'un hôpital à Pithiviers, en France, pendant de nombreuses années avant de s'établir à Londres, où il assiste des femmes qui accouchent à la maison. Il s'intéresse à l'influence des conditions qui entourent l'accouchement.

Son expérience et ses réflexions l'ont amené à se pencher sur la façon dont les mammifères mettent bas, et à conclure que l'accouchement des femmes devrait y ressembler. Cela se voit dans les cultures traditionnelles, qui sont coupées du monde dit civilisé. Les femmes devraient accoucher comme les mammifères qu'elles sont.

Où vont les chattes lorsqu'elles sentent le moment venu? Au milieu du salon? Non : dans un coin de votre garde-robe, dans un nid qu'elle se sera fabriqué avec des serviettes et quelques t-shirts. Et que fait la femelle chimpanzé lorsqu'elle sent son utérus se contracter? Elle se tapit dans la forêt, loin du regard des autres membres du groupe. Et le mâle fait le guet à quelque distance pour assurer la protection de sa génitrice contre la présence de prédateurs et des autres membres du clan.

Michel Odent préconise les mêmes conditions pour la naissance des petits d'homme : intimité, isolement, pénombre. Si une femme s'enferme dans la salle de bain au cours du travail, dit-il, c'est bon signe : elle devrait accoucher sous peu. Son instinct la pousse à s'isoler, à se retrouver dans un petit endroit, loin du regard des autres. Et surtout, qu'on ne la dérange pas!

Remarquez que si son col est complètement dilaté et que le bébé est prêt à sortir, le stress provoqué par une personne l'intimant d'ouvrir immédiatement la porte pourrait très bien la faire accoucher sur le champ. C'est que, sous une poussée d'adrénaline, le bébé peut parfois être littéralement expulsé de l'utérus : c'est ce que Michel Odent appelle le réflexe d'éjection du bébé. Ce réflexe existe chez les mammifères : une gazelle qui s'apprête à mettre bas et qui sent une lionne se rapprocher (les mâles ne chassent pas!) verra son travail s'arrêter instantanément sous l'effet de l'adrénaline afin de lui permettre de courir se mettre à l'abri. Par contre, si le petit est déjà engagé et qu'elle sait qu'elle ne pourra pas se sauver, le bébé, sous la montée d'adrénaline, sera éjecté pour permettre

à la mère de prendre son rejeton et de se sauver avec, à temps pour échapper aux griffes de la lionne.

Le livre que je vous propose présente une série de réflexions sur les conditions du travail, de la naissance et du début de l'allaitement. C'est aussi un essai philosophique sur de grandes questions qui paraissent un peu farfelues mais qui semblent cohérentes lorsqu'on s'y arrête, et qui amène à réfléchir plus en profondeur. Par exemple, Odent avance que les sociétés polygames offriraient un contexte familial plus propice à l'allaitement prolongé que la famille nucléaire monogame que nous connaissons.

Pourquoi donc? Parce que la femme qui allaite a un taux élevé de prolactine, une hormone qui influence l'humeur de la femme à plusieurs égards : d'abord, son attention est dirigée vers l'objet principal de sa dévotion, son enfant. Ensuite, elle inhibe le désir sexuel. Le (pauvre) mari souffre du désintérêt de sa femme au profit de leur bébé. Or ce problème ne se pose pas dans une société polygame, où la mère dort avec son enfant et n'est pas sollicitée par son mari pendant quelques années, lui qui a jeté son dévolu sur une autre de ses femmes. C'est là une idée qui n'est pas sotte en soi, mais qu'il faut considérer avec prudence. Est-ce dire que l'on ne peut être à la fois mère et femme? Les pères d'aujourd'hui sont en général très impliqués dans les soins aux jeunes enfants, et l'allaitement prolongé ne devrait donc pas être une entrave au couple.



L'auteur Michel Odent

Source:

<http://www.birthworks.org/>

Bref, à vous de vous poser la question! Et de voir avec vos hommes s'ils ont envie - ou besoin - de faire diversion.

Votre bébé est le plus beau des mammifères, c'est également un hommage au colostrum, potion magique que tant de sociétés considèrent comme un poison. C'est aussi, et surtout, un cri du cœur pour l'humanisation des naissances, pour que les femmes comprennent et croient qu'elles savent accoucher, quoi que l'on dise. Les femmes, fe-

melles civilisées, possèdent en elles toutes les ressources pour mettre leurs petits au monde. À lire absolument, surtout si vous sur le point de mettre bas!

Votre bébé est le plus beau des mammifères, Michel Odent, éditions Albin Michel, 1990, 150 pages.

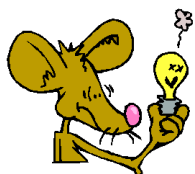
Parole de sagesse pour les parents :

« On ne l'accompagne (l'enfant) pas avec de grands discours, mais en posant les gestes qui ponctuent sa vie, du lever au coucher, en donnant ce meilleur de soi qu'est la disponibilité, tout en sachant parfois se retirer afin de découvrir aussi son propre plaisir, en dehors de son enfant. »

-Michel Lemay, « Famille, qu'apportes-tu à l'enfant », 201 pages, Collection Parents, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine



Trucs



et astuces

Truc culinaire

PAR YSABELLE GAGNÉ

Voici quelques recettes de céréales pour bébés tel que proposée par Céline Arseneault dans son livre *Accueillir son enfant naturellement* (Éditions Le Dauphin Blanc, pages 190-191). Elles sont simples comme tout et constituent une belle alternative aux céréales du commerce.

Mode d'emploi: Mettre tous les ingrédients au mélangeur!

- 1)
1/2 t. de riz brun cuit
1. à thé de raisins secs
ou
1 c. à table de fruits frais
1/4 t. de lait de soya (NDLR: ou de lait de maman)
- 2)
1/2 t. de millet cuit
2 figues trempées ou autres fruits séchés
1/4 t. de lait de soya (NDLR: ou de lait de maman)
- 3)
1/2 t. de sarrasin cuit
1 c. à table de purées de fruits
1/4 t. de lait de soya (NDLR: ou de lait de maman)
- 4)
1/2 t. d'orge mondé cuit (à l'occasion)
2 dattes dénoyautées
1 c. à thé de graines de lin ou de sésame
1/4 t. de lait (NDLR: de maman)

L'auteure invite à ajouter aux céréales alternativement du germe de blé biologique, quelques gouttes d'huile de première pression, de levure de bière, de graines de lin, sésame, tournesol ou citrouille moulues ou de purée d'amande.

Bon appétit!

Récupération de préparations pour nourrissons

NE CÉDEZ PAS À LA TENTATION

RAMENEZ VOS ÉCHANTILLONS

En accord avec son objectif de favoriser l'allaitement, Entraide Nature-Lait récupère les échantillons de préparation pour nourrissons au 855, avenue Holland, bureau 201

1 - mme ou sra C. Arseneault, à quelques minutes de voir.



Une initiative de



Nous savons toutes que l'échantillon donné par les compagnies de préparations commerciales peut faire échouer un allaitement. Mieux vaut s'en débarrasser plutôt que d'être tenté. Un peu sur le principe des régimes alimentaires, nous allons encourager les parents qui fréquentent les rencontres prénatales et le bureau à nous rapporter leurs échantillons pour éviter d'être tenté d'en donner à 3h du matin... et d'attendre encore quelques heures pour contacter un groupe d'entraide!

L'opération récupération se déroule en deux temps:

Tout d'abord, nous allons récupérer les échantillons que les parents fréquentant les rencontres prénatales et/ou le salon de consultation veulent bien nous rapporter.

Ensuite, les échantillons récupérés seront retournés aux compagnies.



À L'AGENDA



JOYEUX ANNIVERSAIRE

Septembre:

5: Joëlle M.

9: Guylaine F.

11: Chantal B. et Isabelle D.

24: Geneviève B.

27: Ysabelle G.



Octobre:

4: Cindy M.

5: Marie-Claude D.

11: Mireille B.

25: Marlène T.

Novembre:

13: Céline P.-L.

14: Karine P.

20: Francisca Z.

Décembre:

18: Julie P.

26: Kim S.

27: Mélissa C.

Voici les prochaines dates de nos rencontres...

5 novembre, 19h : réunion de bénévoles

2 décembre, 10h : Brunch de Noël suivi d'une conférence surprise (prévoir toute la journée)

2 février 2008, 9h : Mini-colloque d'ENL (il y aura une conférence sur l'attachement et sur les composantes du lait maternel, entre autres)

Les prochaines formations à la DSP

Base:

17/10/2007 et 16/01/2008, de 8h30 à 16h30

ABCDE de l'allaitement et Les difficultés fréquentes d'allaitement

31/10/2007 et 14/11/2008 de 8h30 à 12h

Le gain de poids lent/supplémentation

Intermédiaire (Base préalable):

05/12/2007 de 8h30 à 12h

Les problématiques infantiles

12/12/2007 et 30/01/2008 de 8h30 à 12h

Les problématiques maternelles

Formatrices : Cécile Fortin, IBCLC et/ou Marie-Josée Santerre, IBCLC

Pour inscription, contactez Marie-Nellie Casse au 666-7000, poste 431

Conférence

Allaiter au Québec en contexte de pauvreté

Invitation aux intervenants sociaux, nutritionnistes, infirmières, bénévoles, médecins et gestionnaires

Conférencière

Danielle Groleau, PhD, anthropologue médicale, Doctorat santé publique, Professeure adjointe à la Division de psychiatrie sociale et transculturelle de l'université McGill

Mardi le 30 octobre 2007 de 13h30 à 16h30

À l'amphithéâtre de la Bibliothèque de Charlesbourg
7950, 1^{ère} avenue, Charlesbourg

Conférence gratuite

Vous êtes invités à vous joindre aux membres du Comité régional en allaitement de la Capitale-Nationale afin d'assister à la conférence intitulée Allaiter au Québec en contexte de pauvreté.

Mme Groleau présentera les résultats de son étude sur l'allaitement portant un regard sur les barrières psychologiques et culturelles perçues par les femmes en milieu de pauvreté au Québec.

Une période d'échange et de discussion suivra la conférence afin de proposer des pistes d'actions pour mieux soutenir les familles vivant en contexte de pauvreté.

L'objectif de l'étude : mieux comprendre les processus psychoculturels impliqués dans les faibles taux d'allaitement chez les Québécoises d'origine vivant en contexte de pauvreté en explorant l'expérience de l'allaitement et du biberon dans divers espaces sociaux : hôpital, maison et espace public.

La méthodologie en bref :

62 mères participantes

1 à 6 mois postnatal

mesure de la dépression

focus-groups

entretiens ethnographiques

milieux urbain, rural et banlieue

approche interprétative-critique de l'anthropologie médicale

Une conférence qui ne laisse personne indifférent!

Inscription obligatoire dès le 2 octobre auprès de Marie-Nellie Casse (418) 666-7000 poste 431

Direction de santé publique de la Capitale-Nationale

La prochaine parution du Relait est prévue pour l'hiver 2008, vous avez jusqu'en décembre pour nous faire parvenir vos textes.